

総合食だより

9月

令和7年8月29日
ひまわりさかえこども園

残暑厳しい日が続いていますが、少しずつ秋の気配が感じられる時期となりました。秋といえば「食欲の秋」です。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄える甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいの変化していくと言われています。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。

「秋」の旬な食材



非常食を備えよう！

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ化米)・パン・缶づめ・ビスケットなどがあげられます。子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身をみたすことが難しいこともあります。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。ご家庭でも一人最低3日分の食料品を備えましょう。

普段食べ慣れているものを消費しながらストックする「ローリングストック法」がおすすめです。缶詰・インスタント食品・水など少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたその分を補充しましょう！



大豆の食育&クッキング

ゆり組さんと一緒に「大豆の栄養」「大豆から色々な食べ物へ変身」のお話をしました！クッキングでは、いいこからだしをとって、豆腐のみそ汁作りにチャレンジしました！

大豆は「細肉」と言われるほど栄養満点よ～

みんな真剣！



園の非常食

園にも非常食の備蓄をしています。食物アレルギー特定原材料28品目不使用の商品を用意し、食物アレルギーを持つ子どもでも安心して食べられるようにしています。9月1日【防災の日】は、子どもたちにしっかりと、災害について理解してもらおうと、この日の給食は下記の写真の防災の日メニューです。

- ♪ 鮭むすび
- ♪ コンソメスープ
- ♪ フルーツ缶
- おやつ
- ♪ 米粉パン
- ♪ いいこ
- ♪ 牛乳

5年保存できるお水

野菜コンソメ味でカルシウムたっぷり長期保存食

水かお湯を注ぐだけで鮭むすびができるよ！(アルファ化米)

7年保存できる米粉パン(プレーン味)